

RECREO. Nº 91

10 DICIEMBRE 2017 – 10 ENERO 2018

SUMARIO

PRESENTACIÓN

NO TE LO PIERDAS

- ❖ Cine
- ❖ Libros

¿SABÍAS QUE...

- ❖ ... los perros pueden oler el miedo de las personas?
- ❖ ...una persona puede sobrevivir un mes sin comer pero solo siete días sin beber agua?
- ❖ ... hay una hormiga que muerde 700 veces más rápido que un parpadeo?

LOS SONIDOS DE LA NATURALEZA EN LA MÚSICA CLÁSICA

LO DICE MI ABUELO: 'Por santa lucía, acortan las noches y crecen los días'

¡ACHÍS! YA ESTÁN AQUÍ LOS MOLESTOS RESFRIADOS

ALGUNAS CURIOSIDADES SOBRE LA NIEVE

EL TEST DE LA ONCE

PASATIEMPOS

- ❖ Chistes

PRESENTACIÓN

¡Hola de nuevo! ¿Cómo va todo? Seguro que con ganas de que lleguen las navidades y las esperadas vacaciones. Para hacerte más divertida la espera, RECREO viene, como siempre, repleto de propuestas literarias y cinematográficas, y de un montón de interesantes historias.

Este mes celebramos Santa Lucía y a continuación te hablaremos de uno de los varios refranes que hay sobre ese día. También descubrirás muchas cosas que seguro que desconoces sobre la nieve, muy típica de estas fechas, y sobre algunos animales, como los perros y las hormigas.

Qué frío hace ya, ¿verdad? Ten cuidado con los resfriados, que ya están al acecho. Estate atento porque te daremos unos cuantos consejos para que les des esquinazo este invierno.

Como siempre, con el Test de la ONCE pondremos a prueba tus conocimientos; y en la sección de “Pasatiempos” conseguiremos sacarte unas risas con una selección de chistes que hemos hecho para ti.

Pero antes, recuerda que el 31 de enero de 2018 es la fecha límite para presentar los trabajos si quieres participar en el Concurso Literario “Prometeo”. Aprovecha el tiempo libre estas vacaciones de Navidad y conviértete en todo un escritor.

Y presta atención también al final de la revista porque en este número de RECREO hacemos un repaso a todas las revistas que la ONCE pone a disposición de sus afiliados.

¡Comenzamos!

NO TE LO PIERDAS

CINE

Estrenos en salas

‘My Little Pony: La Película’

Una nueva fuerza oscura amenaza Ponyville, por lo que valientes ponis deciden embarcarse en una aventura a través de la tierra mágica de Equestria, donde encontrarán nuevos amigos y vivirán emocionantes desafíos en una misión en la que deberán usar la magia de su amistad para salvar su hogar.

‘Star Wars: Los últimos Jedi’

Ya está aquí la nueva entrega de tu saga espacial favorita. Una nueva aventura está a punto de comenzar; antiguos y nuevos personajes, además de viejas caras conocidas, se preparan para lo que está por llegar, pues

arcaicos secretos de la Fuerza e impactantes revelaciones del pasado serán desvelados.

‘Se armó el belén’

Bo es un burrito pequeño pero valiente que anhela una vida más allá de su rutina diaria en el molino del pueblo. Un día reúne el coraje necesario para cumplir la aventura de sus sueños.

En su viaje conocerá a Ruth, una adorable oveja que ha perdido su rebaño, y a Dave, una paloma con grandes aspiraciones. Durante su camino, en el que siguen a una Estrella muy especial, encontrarán además a tres camellos y a otros curiosos animales. Todos ellos se convertirán en los héroes no reconocidos de la primera Navidad.

‘Intercambio por Navidad’

Otra peli navideña, que esta vez llega de Noruega. Andersen es un carpintero al que le encanta la Navidad más que cualquier otra fiesta, y que se esfuerza por que sus tres hijos tengan unas vacaciones navideñas perfectas.

Cuando Andersen choca con el verdadero Santa Claus, ambos deciden intercambiarse sus papeles durante ese año. De esta manera, sus hijos vivirán una Navidad como ninguna otra.

LIBROS

‘Cacao en crudo’

Pascal y Kojo han caído en manos de gente peligrosa. De día, trabajan en una plantación de cacao; de noche, recuerdan cómo era su vida en el pasado y sueñan con volver a casa.

Está claro que tienen que escapar de aquel lugar, pero ¿qué pueden hacer dos niños para huir del infierno que esconde el comercio del chocolate en África?

‘El libro de la suerte’

En este libro se cuenta, por un lado, la aventura del señor Buenaventura y, si le damos la vuelta, la del señor Malapata. Los dos viven en el mismo edificio de pisos, pero no se conocen.

Uno es ordenado y se toma la vida tal como le viene. El otro, un tanto desastroso y siempre enfurruñado, se enfrenta con los objetos, que a su vez se enfrentan a él. Por cosas del azar, los dos escogerán el mismo destino para sus vacaciones.

Ambos harán el mismo viaje, cada uno por su cuenta y a su manera. Ambos cruzarán las mismas calles y encontrarán los mismos personajes para llegar al mismo punto y regresar sin haberse conocido. Así, sin que lleguen a saberlo, uno y otro compartirán mucho más de lo que parece a simple vista.

‘La bruja Pocha’

Este cuento explica el día a día de la bruja Pocha, mamá de trillizos y pluriempleada. Trabaja en varios sitios, además de encargarse de su cueva, de los niños, del despistado Atronado y del gato Despeluzado, que no le ayudan nada y por eso se duerme por los rincones.

Pero ella está convencida de que puede con todo hasta que un día decide que ya no puede más porque está cansada de no tener tiempo para leer su libro preferido de brujería, de ir a tomar un chocolate amargo con sus amigas o de darse un baño de barro para relajarse. ¿Qué hará para cambiar esta situación?

‘El último gato birmano’

Es un gato, sí, pero ¿dónde está? Desde que oye esos maullidos misteriosos, Charlie Parker no logra conciliar el sueño ni concentrarse en el colegio.

Hasta que una noche, la luz violácea de unos ojos felinos lo alcanza desde una de las ventanas del lujoso piso de la señora Margaret. ¿Es posible que esa mujer haya secuestrado a un gato?

Si quieres leer ‘Cacao en crudo’, de Sally Grindley; ‘El libro de la suerte’, de Sergio Lairla, y ‘La bruja Pocha’, de José Carlos Andrés, puedes descargarlos de la Biblioteca Digital de la ONCE en formato TLO. Si estás interesado en leer ‘El último gato birmano’, de Rosa Moya, te lo puedes descargar en formato Daisy.

¿SABÍAS QUE...

... los perros pueden oler el miedo de las personas?

Cuando a alguien le asusta un perro, es muy normal que le digan que no se ponga nervioso porque los perros huelen el miedo. Seguro que lo has oído más de una vez. Pero, ¿qué hay de cierto en ello? Los científicos no se ponen de acuerdo e incluso algunos han negado que sea posible, pero un estudio reciente llevado a cabo por investigadores italianos asegura que sí que es posible.

Según estos investigadores, los perros reciben señales químicas de las emociones de una persona, incluido del miedo, a través de su olor. Para llegar a esta conclusión, realizaron un curioso experimento. Primero tomaron muestras de olor de la axila de varios voluntarios masculinos

después de haber visto un vídeo diseñado para provocar miedo, felicidad o una respuesta neutral.

A continuación, presentaron estas muestras de sudor a perros domésticos en un espacio donde los canes podían moverse libremente mientras los investigadores analizaban sus comportamientos y frecuencias cardíacas.

Curiosamente, los perros expuestos a los olores de “miedo” mostraron más signos de estrés que aquellos expuestos a olores “felices” o “neutrales”. Además, los perros que olieron el sudor de los que habían pasado miedo viendo el vídeo también tenían frecuencias cardíacas más altas, buscaban más el apoyo de sus dueños y evitaban el contacto social con extraños.

... una persona puede sobrevivir un mes sin comer pero solo siete días sin beber agua?

En efecto, comer es fundamental para nuestra supervivencia, pero beber aún lo es más. Y no es de extrañar, ya que el 70 por ciento de nuestro cuerpo está compuesto de agua, y muchos de nuestros órganos son en su mayoría agua, como es el caso del cerebro, que se compone en un 70 por ciento de agua, o los pulmones, en un 90 por ciento.

El agua es tan necesaria para nosotros que, para que te hagas una idea, si una persona pierde una décima parte del agua de su cuerpo, su vida está en situación de riesgo, y si pierde dos décimas partes, su vida corre peligro. Por ello, podemos aguantar poco tiempo si beber agua.

A diario, una persona necesita beber alrededor de dos litros de agua. ¿Te parece mucha verdad? Pero no te preocupes, porque los alimentos también nos aportan gran cantidad de agua, sobre todo algunos, como la sandía o el tomate. O las naranjas, una de las frutas estrella del otoño y del invierno que, además de hidratar, es muy buena para prevenir resfriados.

... hay una hormiga que muerde 700 veces más rápido que un parpadeo?

Es una hormiga del género *Myrmoteras* y es una asesina nata gracias a sus mandíbulas, capaces de cerrarse en un instante, de manera que sus víctimas no tienen ninguna oportunidad de salvarse. Sus mandíbulas se cierran sobre sus presas en medio milisegundo, 700 veces más rápido que lo que tarda el ser humano en parpadear.

Así lo han comprobado científicos estadounidenses, que han descrito cómo es el letal mordisco de esta hormiga, que vive en los trópicos del sudeste asiático y se alimenta fundamentalmente de colémbolos, pequeños artrópodos que se lanzan al aire como pulgas cuando se sienten amenazados.

Hasta que encuentran a sus presas, estas hormigas mantienen sus largas mandíbulas, dos cuchillas que tienen colocadas detrás de su cabeza,

abiertas, pero son capaces de cerrarlas sobre sus presas a una velocidad de 80 kilómetros por hora. Para ver cómo lo hacen, los investigadores filmaron a las hormigas con una cámara de alta velocidad capaz de capturar 50.000 fotogramas por segundo.

LO DICE MI ABUELO...

‘POR SANTA LUCÍA, ACORTAN LAS NOCHES Y CRECEN LOS DÍAS’

Como sabes, y si no lo sabes te lo contamos, el día 13 de diciembre se celebra Santa Lucía, la patrona de las personas ciegas. Por ello, en este número de la revista vamos a dedicarle esta sección de dichos y refranes heredados de nuestros mayores con uno que, además, tiene trampa. Es ese que dice: “Por Santa Lucía, acortan las noches y crecen los días”.

Que ¿por qué tiene trampa? Pues porque no es del todo cierto. Lo fue hace mucho tiempo, pero en la actualidad las noches no empiecen a ser más cortas y los días más largos a partir del 13 de diciembre, sino aproximadamente una semana o diez días después.

Teóricamente, ese dicho nos informa del cambio de estación y de la llegada del solsticio de invierno en el hemisferio norte del planeta, que tiene lugar entre el 20 y el 23 de diciembre. El día del solsticio de invierno es el día más corto del año y la noche más larga, y a partir de ese día las noches van haciéndose más cortas y los días más largos.

Entonces, ¿por qué se dice que “Por Santa Lucía, acortan las noches y crecen los días”? Pues porque así era hace muchos, muchos años, hasta finales del siglo XVI para ser exactos. El problema surgió con el cambio del calendario juliano al gregoriano, que es el que rige en nuestros días en todo el mundo.

En el año 1582, hace más de 400 años, se introdujo el calendario gregoriano para corregir el desfase que había entre el calendario juliano, que imperaba hasta entonces, y el año solar. Esta sustitución provocó que ese año desaparecieran diez días del mes de octubre, concretamente del 4 al 15 de ese mes.

Lo que ocurrió es que el día de Santa Lucía, que hasta entonces coincidía más o menos con el solsticio de invierno, se adelantó diez días y ya no coincide con la llegada del invierno y, por lo tanto, no es a partir de esa fecha cuando las noches empiezan a ser más cortas y los días más largos.

Lo cierto es que el refrán se ha mantenido con el paso de los siglos, pese al descoloque de fechas, y no solo ese sino algunos otros que van en la misma dirección, como los que dicen “Santa Lucía, el más corto de los días” o “En llegando Santa Lucía, un palmo crece el día”, entre otros.

Bueno, aunque no sean del todo ciertos estos refranes, la verdad es que tenemos tantas ganas de que vuelva la luz y los días sean más largos que no pasa nada si nos adelantamos unos días a la realidad, ¿no te parece?

¡ACHÍS! YA ESTÁN AQUÍ LOS MOLESTOS RESFRIADOS

Por Nuncy López

Ha llegado el frío y con él los virus del resfriado, esos bichitos que están por todas partes y que nos ocasionan un montón de molestias, como mocos, dolor de garganta, toses, dolor de cabeza... malestar general, en definitiva. Por ello, hay que estar preparado para que no nos ataquen y, si nos atacan, poder combatirlos. ¡Presta atención!

Pero antes, sepamos lo que es un resfriado. El resfriado común es una infección de las vías respiratorias causada por un virus que produce síntomas como los que te hemos dicho antes. Normalmente afecta a las vías altas, a la zona de la nariz y la garganta, y es una de las enfermedades más comunes en los niños, pero también entre los adultos, sobre todo en los meses de frío.

Los adultos se resfrían unas dos o tres veces al año y los niños algunas veces más, sobre todo si son pequeños. Generalmente la infección empieza a manifestarse con dolor de garganta y moqueo, y después aparecen las molestas toses y los estornudos. Es una de esas enfermedades que se curan solas prácticamente y la mayoría de las personas se recuperan en unos 7 o 10 días si no hay complicaciones.

Como te acabamos de decir, la mayoría de los resfriados son víricos pero hay veces que pueden complicarse porque alguna bacteria puede aprovechar que estás bajo de defensas a causa del resfriado para atacarte y complicar la infección. Por ello, hay que estar preparados y tomar precauciones.

Y es que la prevención es fundamental, si bien es cierto que no siempre es fácil porque pasamos mucho tiempo en lugares cerrados, como el colegio, donde estamos en contacto con muchas personas, con lo que es fácil que durante el otoño y el invierno pesquemos algún que otro resfriado.

Varias recomendaciones

Los virus de los resfriados se contagian rápidamente entre las personas, fundamentalmente por contacto, cuando tocas algo que antes ha tocado otra persona contagiada, o por vía oral, al toser o estornudar. A continuación van algunos consejos para que no te resfríes:

- Lávate las manos muy a menudo para que siempre estén limpias. Hay estudios científicos que dicen que lavarse las manos ocho veces al día reduce a la mitad las posibilidades de desarrollar infecciones respiratorias y digestivas.
- Bebe líquidos de manera abundante y cuida tu alimentación tomando productos que contengan vitamina C, como las naranjas, limones y kiwis, ideales para prevenir resfriados como ya te hemos indicado anteriormente.
- Respira siempre por la nariz. Debes de tener en cuenta que la nariz es la primera defensora de tus pulmones. En ella hay unos pelitos y otras estructuras que actúan de barrera para impedir que entren partículas y gérmenes al pulmón. Además, humedecen y calientan el aire inspirado contribuyendo con ello a la prevención de los resfriados.
- Mantén los pies calientes y evita los cambios bruscos de temperatura, sobre todo si haces deporte. Ten en cuenta que al hacer ejercicio sudas y luego es muy fácil resfriarte si no llevas suficiente ropa.
- Ventila los espacios cerrados, como tu habitación; es fundamental para que los virus no se concentren. Por ello, es conveniente también pasar tiempo al aire libre y evitar en la manera de lo posible los espacios cerrados y con mucha gente.
- Mantén limpios los juguetes y objetos que tocas habitualmente. Ya te contamos no hace mucho que los virus y otros microorganismos perjudiciales para la salud están en los lugares más inesperados.

Taparse la boca

Seguro que si tienes todas estas recomendaciones en cuenta, este invierno enfermarás menos, aunque es muy posible que algún resfriado caiga. Si es así, ¡muy importante!, cuando tosas o estornudes, tápate siempre la boca, pero no lo hagas con las manos para evitar contagios. Tápatela con la parte superior de tu camisa o jersey.

Para terminar, ¿sabías que la tos, aunque sea un fastidio, es buena para tus pulmones? Así es, la tos es como el perro guardián de los pulmones, ya que, cuando estás resfriado, los protege contra enemigos como los mocos, que si llegan a los pulmones pueden provocarte problemas serios. La tos sirve para proteger tus vías respiratorias manteniéndolas libres para que puedas respirar.

ALGUNAS CURIOSIDADES SOBRE LA NIEVE

Por Nuncy López

Qué poquito queda ya para la Navidad; qué ganas de que llegue ¿verdad? Los encuentros familiares, el turrón, los mazapanes, los regalos... y la nieve. En toda estampa navideña que se precie no puede faltar la nieve, ese fenómeno meteorológico que tiene un encanto especial y que tanto gusta a los niños. La pena es que no nieva en todos los sitios y que donde es frecuente, no siempre aparece en esas fechas ¿verdad?

Y es que, para que nieve, deben darse unas condiciones climatológicas concretas. Se necesita aire frío, precipitaciones y humedad, y, como si de una receta se tratara, todo en su justa medida. El aire debe de estar frío y cargado de humedad, y la temperatura debe ser de alrededor de cero grados o por debajo de cero grados en las distintas capas atmosféricas, ya que si no el copo puede deshacerse antes de llegar a la superficie de la tierra.

Una vez dicho esto, vamos a contarte algunas curiosidades, que seguro van a sorprenderte, sobre esos pequeños cristales de hielo que se forman en las nubes cuando una gotita de agua se congela alrededor de una partícula en suspensión, que puede ser desde una mota de polvo hasta arena o incluso contaminación.

La primera, ¿sabías que la nieve no es blanca? En realidad es incolora y transparente, pero el color que se ve es el resultado de la absorción de los rayos del sol por la superficie compleja de los copos de nieve, que nuestros ojos captan como blanco.

¿Y que cada copo de nieve es único? Así es, tienen infinidad de formas, dependiendo de la temperatura, la humedad y la altitud, aunque siempre tienen seis lados. Suelen medir poco más de un centímetro, pero, según el libro Guinness de los récords, el copo más grande fue de 38 centímetros y cayó en 1887 en Montana, en Estados Unidos.

¡Pedazo de copo de nieve! Menos mal que no todos tienen ese tamaño porque se calcula que cada invierno caen un cuatrillón de copos de nieve en el mundo -tienes que colocar 24 ceros seguidos del 1 para llegar a esta cantidad-, una pasada. Aproximadamente, la mitad de la tierra en el hemisferio norte se cubre de nieve a mediados del invierno.

El muñeco de nieve más grande

Esos cristalitos blancos aparentemente tan bonitos, que nos ofrecen paisajes preciosos, también tienen su parte mala, como los problemas de visión que puede ocasionar la nieve si no se usan gafas protectoras o los serios problemas que ocasionan los fuertes temporales de nieve. Alguno de ellos, como el ocurrido en Irán en 1972, sepultó a un montón de pueblos bajo la nieve y ocasionó la muerte de algunos miles de personas.

Pero nos quedamos con la parte buena y divertida de la nieve, como hacer muñecos de nieve y las peleas de bolas. ¿Te imaginas un muñeco de nieve de más de 37 metros de altura? Pues se ha hecho. Los vecinos de Bethel, un pueblo de Maine, en Estados Unidos, tardaron un mes en construirlo. Fue en el año 2008.

Y el récord de la pelea de bolas de nieve más grande del mundo lo tiene Seattle, una ciudad, también de Estados Unidos, donde en 2013 se llevó a cabo una pelea en la que participaron cerca de 6.000 personas. Se arrojaron entre sí 70 toneladas de nieve traída hasta la localidad en camiones. ¿Te imaginas?

EL TEST DE LA ONCE

Ponte a prueba, ¿qué sabes de la ONCE? Contesta este test y ponte nota tú mismo. Cada una de las preguntas tiene una única respuesta. Por cada respuesta correcta, obtendrás 2 puntos. Si la respuesta es errónea, no consigues ningún punto. Recuerda que, si no eres capaz de contestar a alguna de las preguntas, puedes visitar la página Web de la ONCE (www.once.es), donde encontrarás la información que necesitas.

- 1) ¿Cómo se denomina a las aplicaciones que interpretan lo que muestra la pantalla del ordenador a través de voz, iconos sonoros o una salida braille?
- a) Cibernautas.
 - b) Videojuegos.
 - c) Lectores de pantalla.

Solución: c) Lectores de pantalla.

- 2) ¿Cuál es el objetivo del Servicio Bibliográfico de la ONCE (SBO)?
- a) Producir y distribuir entre las personas con discapacidad visual documentos y recursos bibliográficos en braille y en versión sonora.
 - b) Imprimir los cupones de todos los sorteos que se celebran a lo largo del año e informar de los números premiados.
 - c) Poner los nombres a los perros-guía que posteriormente son adjudicados a aquellas personas con discapacidad visual que los solicitan.

Solución: a) Producir y distribuir entre las personas con discapacidad visual documentos y recursos bibliográficos en braille y en versión sonora.

- 3) ¿A qué disciplina artística se dedica el grupo madrileño de la ONCE La Luciérnaga?

- a) Al fútbol sala.
- b) Al teatro.
- c) Al cine mudo.

Solución: b) Al teatro.

4) ¿Qué significan las siglas de la ONCE?

- a) Organización Nacional de Ciegos Españoles.
- b) Oficina Náutica de Ciudadanos Esquimales.
- c) Organización Nacional de Cónsules Especiales.

Solución: a) Organización Nacional de Ciegos Españoles.

5) ¿Qué importante recurso de la ONCE, relacionado con el arte, se inauguró en 1992?

- a) La Filmoteca de Dibujos Animados.
- b) El Centro Infantil de Gimnasia Rítmica.
- c) El Museo Tiflológico.

Solución: c) El Museo Tiflológico.

RESULTADOS:

- 10 puntos – Experto en la ONCE.
- 8 puntos – Rozando la perfección.
- 6 puntos – Aprobado por los pelos.
- 4 puntos – Muy cerca de pasar el corte, pero no fue suficiente.
- 2 puntos – La casualidad te ha premiado con una respuesta correcta.
- 0 puntos – No desesperes, la próxima vez lo harás mejor.

PASATIEMPOS

Llegamos al final y queremos hacerlo con una sonrisa. Disfruta de los chistes que hemos recogido para ti. Te van a encantar.

- Mamá, ¿qué haces en frente del ordenador con los ojos cerrados?
Nada, hijo, es que Windows me dijo que cerrara las pestañas...
- ¿Qué le dice una impresora a otra?
¿Esta copia es tuya o es impresión mía?
- Pues hoy he echado un partido de basket con los amigos.
¿Y cómo habéis quedado?
Por whatsapp.
- ¿Qué hay para comer?

Una deconstrucción de huevo y patata crujiente al toque de ébano.

¿Se te ha quemado la tortilla no?

Como un tizón.

- ¿Sabes la carga del electrón?

Negativo.

¿Y la del protón?

Tampoco.

Y hasta aquí llega este número de Recreo. Esperamos que te lo hayas pasado fenomenal. Ya sabes que dentro de un mes volveremos a encontrarnos. Mándanos tus propuestas y comentarios y haremos la revista como más te guste.

... SI QUIERES ESCRIBIRNOS

Puedes mandarnos tus cartas, redacciones o preguntas a

--**Correo electrónico:** publicaciones@ilunion.com

--**Correo postal:**

Revista Recreo

Ilunion Comunicación Social

C/ Albacete, 3

Torre Ilunion – 7ª planta

28027 Madrid

NUESTRAS REVISTAS

En este número de RECREO aprovechamos para recordarte las revistas que la ONCE pone a disposición de sus afiliados en diversos formatos y con temáticas muy diversas. Si no las conoces, aquí te ofrecemos información sobre ellas, así como los temas que abordan, su periodicidad y los formatos en los que están disponibles.

Así podrás elegir las publicaciones que más te interesen y suscribirte a ellas. La forma de hacerlo es sencilla: deberás escribir un correo electrónico a la dirección sbo.clientes@once.es, o bien, si lo prefieres, puedes llamar al teléfono de atención al usuario, que es el 910 109 111. Una vez que te suscribas, empezarás a recibir en tu domicilio la publicación o publicaciones que hayas elegido.

Existe otro modo de acceder a estas revistas, y es descargándolas desde la web de la ONCE. Teclea www.once.es y luego entra en el Club ONCE. Una vez allí, elige el apartado de “Publicaciones” y, dentro de este, selecciona la opción “Cultura y Ocio”. Se desplegará el listado de publicaciones, y solo tendrás que marcar la que te interese. A continuación, podrás elegir el soporte: braille, pdf o sonido.

Enumeramos las revistas que hace la ONCE para sus afiliados:

CONOCER. Esta publicación ofrece noticias, reportajes y entrevistas que tienen por objeto la actualidad social e internacional, así como la cultura y la historia. Sale cada mes y está disponible en formato braille, pdf y sonido.

UNIVERSO. Si te interesa la ciencia, en sus diversos campos, y también algunos enigmas que quedan fuera del campo de la investigación científica, esta es tu revista. Tiene una periodicidad mensual y está disponible en braille, pdf y sonido.

PARA TODOS – PER A TOTHOM. Una publicación para todos los públicos que incluye información sobre la agenda deportiva de la ONCE y una guía muy completa de novedades culturales, con apartados para el cine, el teatro, la música, la literatura y las exposiciones. Además, ofrece noticias y sugerencias de viajes accesibles en su sección “Turismo para todos” y consejos muy útiles en su sección “Vivir mejor”. Es mensual y se encuentra disponible en braille, pdf y sonido. Se edita una versión en castellano y otra en catalán.

EXTRA PASATIEMPOS. Este suplemento aparece en braille junto a la revista *Para Todos* cuatro veces al año, en los meses de marzo, julio, septiembre y diciembre. Ofrece crucigramas, sudokus, problemas y enigmas de lógica y matemáticas, así como otros pasatiempos que te acompañarán en tus ratos de ocio.

RECREO / ESBARJO. Esta revista tiene como lectores a los más pequeños de la casa, que se divertirán y aprenderán con sus noticias, consejos, experimentos, manualidades y pasatiempos. Sale cada mes en braille, pdf, y sonido, y está disponible en castellano y en catalán.

PÁSALO. Destinada a jóvenes y adolescentes, esta publicación reúne noticias, entrevistas y consejos sobre los temas que más les interesan, como la música, el cine, la literatura, las aspiraciones profesionales, las nuevas tecnologías o las relaciones sociales. Tiene periodicidad mensual y está disponible en braille, pdf y sonido.

PAU CASALS. Recopila informaciones, entrevistas y críticas de revistas especializadas en música. Está pensada para melómanos, amantes de la música clásica, la ópera, la zarzuela, el jazz, el flamenco y otros estilos. Se edita mensualmente y está disponible en formato braille y pdf.

ARROBA SONORA. En esta revista se tratan asuntos sobre la tiflotecnología, la tecnología y la informática con carácter divulgativo y dedicada a neófitos y expertos en estas materias. De periodicidad trimestral y disponible en formato audio.

DISCURRE.BRA. Pasatiempos y juegos de destreza mental. Una publicación que te reta a trabajar con el ingenio a través de problemas de lógica, acertijos, crucigramas, test de conocimiento o detección de gazapos lingüísticos. Podrás también acompañar a un misterioso detective a la

búsqueda de la Historia y viajar por los más exóticos parajes y preparar ricas recetas culinarias. Su periodicidad es mensual y se edita en braille.

NOTA DE NOVEDADES. Si lo que quieres es conocer las obras que se adaptan en braille y Daisy así como disponer de recomendaciones bibliográficas de interés, la Nota de Novedades te resultará de gran ayuda. Un buen sitio a través del que acercarte a la lectura y disfrutar de todos sus beneficios. Su periodicidad es mensual, se edita en braille, word y sonido.

Por último, te animamos a que nos hagas llegar tus comentarios y sugerencias para mejorar los contenidos de todas y cada una de nuestras revistas, así como que nos aportes tus ideas sobre nuevas secciones o temas que te gustaría que trataran en el futuro.